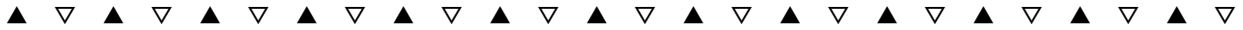


富山きときと鮮魚BOXご注文ありがとうございます。

～1年間のご利用ありがとうございました～



コープあいちで作成された「きときとBOX」アップロード動画です。サバ・ツバス・カマスなどの魚のさばき方がご覧いただけます。参考にどうぞ。



白えび <岩瀬漁港> 富山湾の宝石白エビ。手間はかかりますが殻を剥いて刺身で。

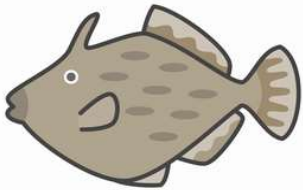
かき揚げ（たまねぎ・三つ葉がおすすめ）、味噌汁もおすすめてです。

味噌汁

- ①白エビをザルにあげてサッと洗う。
 - ②洗った白エビのヒゲを切り落とし、頭と胴体に分ける。
 - ③湯を沸かし沸騰したら白エビ（頭・胴）を煎れ、白くなったら味噌を溶く。
- ※地元ではキュウリのスライスをいれたりします。意外と美味しいですよ。
ヒゲを取って、ブロッコリーやアスパラでオイルパスタにしても美味しい！



カワハギ<新湊漁港> 刺身・煮付け・鍋物・みりん干しに



① 角のうしろに包丁を入れ、頭の半分まで切り込み、手で頭を引きちぎる。

② 背ヒレ、腹ヒレ、尾ヒレを厚めに切りおとす。（皮がムキやすい）



皮の先端を少しゆくり、尾の方に引かかって皮をめくり取る。

★ 湯煮にする場合は、口元の皮をめくり、尾の方へ引く。肝と腹ワタは後で取る。



包丁で肝のつけ根をていねいに切り、肝を取る

皮を剥いてあれば、冷凍保存もできます。

醤油・みりん1：1で漬け込み、みりん干しに

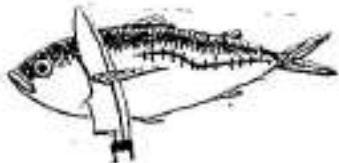
肝は煮付。醤油で溶いて刺身ダレもおすすめ！



アジ<新湊漁港> 刺身、塩焼、フライ、干物



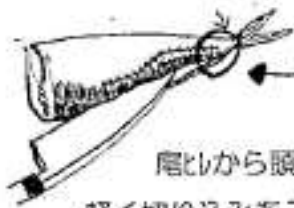
開いて塩水に30分～1時間ほど漬け、干物作りも（塩分濃度10～15%）身を先に干し、乾いたら皮面を干します。指で押さえて少し弾力が残る程度がおすすめ。冷蔵庫で3日ほど保存できます。



① 口の取って胸ヒレを後から包丁を入れ頭を切り落とす。

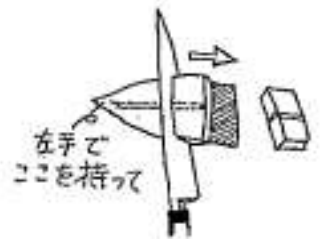
② 腹ワタを取り除く

③ つけ根は切らない



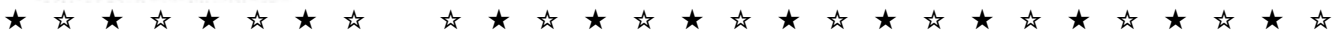
尾ヒレから頭の方に軽く切り込みを入れもう一度尾から頭へ骨の上から切る

④ この間に指を入れ身を一気に切り離す



⑤ 皮むき

あじは皮がやわらかいので一切れづつ削ぐようにしてもよい



サバ<新湊漁港> 塩焼き、煮付け、竜田揚げに

<焼さば寿司> 各務原市にお住まいのTさんよりリクエスト

- ① 三枚おろしにしたサバの中骨をとり塩を振って中火で十分に加熱する。
- ② 酢飯を作り、お好みでちぎった大葉、白ゴマをまぶす。
- ③ お皿にラップを敷き、サバ、大葉、②の順で乗せる。
- ④ ラップの両端をキャンディー上にして形を整える。
- ⑤ 巻きすで形を整えたら、冷蔵庫で30分冷やす。
- ⑥ 一口サイズに切って器に盛り付けたら完成。

★ポイント…ラップが破れないよう、サバは火が通ったら粗熱を取ってから乗せましょう。

